



## **Grundläggande känslors liv och funktion i undervisningen i idrott och rörelse en ständig möjlighet till lärande**

Winther, Helle; de Jong, Marjanna

*Published in:*  
idrottsforum.org

*Publication date:*  
2016

*Document version*  
Også kaldet Forlagets PDF

*Document license:*  
[CC BY](#)

*Citation for published version (APA):*  
Winther, H., & de Jong, M., (TRANS.) (2016). Grundläggande känslors liv och funktion i undervisningen i idrott och rörelse: en ständig möjlighet till lärande. *idrottsforum.org*, 1-20. <http://idrottsforum.org/winther160420/>

# Grundläggande känslors liv och funktion i undervisningen i idrott och rörelse

– en ständig möjlighet till lärande

© **Helle Winther**

Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet

**Marjanna de Jong**

Översättning

*Publicerat på idrottsforum.org 2016-04-20*

I den här artikeln ger sig Helle Winther i kast med det komplexa sambandet mellan kropp, rörelse och känslor, och hur de samspelar i lärandesituationer – speciellt, som sig bör i det här sammanhanget, i samband med idrottsundervisning. Artikeln, och dess tankar om känslornas liv och funktion i fysiska situationer, har utvecklats ur forskningsprojektet Embodiment in Education och har här skrivits för att kunna användas i idrottsläraryrket. De känslor som alltid, i varierande grad, är närvarande i det författaren metaforiskt kallar "idrætsrummet", och som diskuteras mer ingående, är rädsla, vrede, sorg, glädje och kärlek. Genom att använda praxisnära berättelser från människor som är eller varit i idrottsrummet visar Winther att det rummet också är ett känslorum, och hon understryker vikten av att de studerade känslorna och deras uttryck i kropp och rörelse kan rätt förstås av de som är satta att undervisa idrottslärostudenter. I det sammanhanget kopplar författaren resonemanget till begreppet professionspersonlig ledarskap som hon ingående behandlar i boken *Kroppens sprog i professionel praksis: Om kontakt, nærvær, lederskab og personlig*

*kommunikation* från 2012 och som recenserades på idrottsforum.org av Håkan Larsson året efter.

HELLE WINTHER är fil.dr. och universitetslektor vid Institut for Idræt og Ernæring vid Københavns Universitet. Hon har dessutom avlagt examen som dans- och kroppspsykoterapeut. Helle undervisar i och forskar om dans, lek, rörelsepsykologi och kroppens språk i professionell praxis. Hon är författare, medförfattare och redaktör av sex böcker och antologier och har publicerat ett stort antal danska och internationella vetenskapliga artiklar. Helle har mottagit tre utmärkelser som undervisare, däribland en "Harald", priset som årets undervisare på Københavns Universitet 2010.

MARJANNA DE JONG är fil. dr. i stadsbyggnad och universitetslektor em. i pedagogik vid Institutionen Barn, unga, samhälle, Lärande och Samhälle, Malmö högskola. Hon har undervisat i pedagogik och forskat om samspelet mellan människa och fysisk miljö speciellt i förskolor och skolor. Marjanna har publicerat en rad rapporter, konferensbidrag och medverkat i flera antologier.

I alla mänskliga relationer och undervisningsrum finns känslor och emotioner. Det gäller inte minst för idrottsundervisningen. Här strålar känslorna ofta rent bokstavligen ut ur kroppen. Känslorna kan bli både erkända, uttryckta, förlösta och förvandlade i idrottens helt unika och tydligt avgränsade universum. Känslomässiga processer är då också viktiga kännetecken i lärandeprocesser, samtidigt som de har betydelse för varje människas egen utveckling och ger möjlighet till ett positivt deltagande tillsammans med andra.

Artikeln belyser några ständigt närvarande fenomen i idrottens rum, med fokus på de basala känslorna rädsla, vrede, sorg, glädje och kärlek. Ibland är känslorna i idrottsrummet en barriär för utveckling – en annan gång utgör de en speciell möjlighet eller en livgivande atmosfär. Med utgångspunkt i en helhetsorienterad syn på kroppen och en flerdimensionell förståelse av kroppsrörelse, belyser artikeln just dessa utmaningar och processer i idrottsundervisningen med levande exempel.

Slutligen belyser artikeln undervisarens personliga och professionella ledningskompetens. Här betonas betydelsen av att undervisaren är i stånd att bemästra, hårbärgera och förstå sina egna känslor i undervisningens rum, som förutsättning för ett motiverande, stödjande och kompetent ledarskap.

Grundläggande känslor, professionell och personlig ledningskompetens kan ges större uppmärksamhet i den nordiska idrottspedagogiken och –psykologin. Artikeln har därför också skrivits så att den kan användas i idrottslärarutbildningarna i Norden. Även om artikeln fokuserar på idrott, kan den också användas i utbildningar inom psykomotorik, fysioterapi, rörelse och terapi.

## Praxisnära

Denna artikel har skrivits som en text som kan användas i undervisning av studerande. De levande exempel är därför hämtade från situationer i idrottspraktiken från framförallt unga studerande och nyblivna lärare. Artikeln har dock rötter i en större praxisnära forskningsansats om *Embodiment and Learning in Education* (Winther & Svendler Nielsen, 2014). Denna forskningsinsats har för det första som syfte att öka medvetenheten om kroppslighetens betydelse för professionsutveckling. För det andra har området som syfte att belysa hur ett ökat fokus på kropp och lärande, och därmed också känslomässiga processer, kan utgöra ett viktigt utvecklingspotential i undervisning i idrott och rörelse för många olika målgrupper.

Artikeln<sup>1</sup> korta berättelser har inspirerats av praxisnära forskning och fenomenologiska och narrativa forskningsmetoder (Dads & Hart, 2001; Groundwater-Smith et al., 2013; Merleau-Ponty, 1945/2006).

Praxisnära forskning är en forskningsrörelse som har vuxit fram ur professionella praxisfält till följd av att både praktiker och forskare ofta har saknat en tätare koppling mellan forskning och praxis. Praxisnära forskning är enligt Jarvis (1999) en nödvändighet, ett tidens tecken i det moderna, snabbt föränderliga utbildningssamhället. Praxisnära forskning har då också blivit ett världsomspännande och växande forskningsområde som korsar kulturella och professionella gränser (Dads & Hart, 2001; Groundwater-Smith et al., 2013).

Framför allt fenomenologisk och narrativt inspirerad praxisnära forskning kan användas till att undersöka idrottens möjligheter att stödja personliga och sociala utvecklingsprocesser, eller att undersöka nya undervisningsmetoder och ämnesområden (Winther, 2013). Situationerna som har beskrivits i denna artikel, har primärt skrivits som *beskrivningar av upplevelser*. Upplevelsebeskrivningar är mättade beskrivningar av viktiga ögonblick och skrivs utifrån en förstapersons perspektiv (Winther, 2013). Sådana beskrivningar kan t.ex. fokusera på hur lärandeprocesser eller förändringsprocesser upplevs. De kan också berätta om känslomässiga processer, konflikter och kriser. Upplevelsebeskrivningar skrivs utifrån principen att skriva så nyanserat och sinnesnära som möjligt (Engel & Winther, 2009; van Manen, 1990).

Och nu till mötet med Asger.

## Värme på mer än ett sätt? – Idrott som ett rum som rör sig

Vi dansar om möjligt världens enklaste dans, men ändå kan jag inte låta bli att känna att jag var född till att roa mig på detta hittills upptäckta och gränsförändrande sätt. Man kan höra hur fötterna taktfast sätts i golvet och frestas till att nynna med i samma melodi, kanske bara lite vissling och en försiktig klapp. Jag ser mig omkring och ser min granne i ögonen. Mer behöver jag inte se för att konstatera att lekens, rörelsens glädje är närvarande i rummet. (...).

1 Artikeln har i något kortare form publicerats i Borg Høj, Maibom och Nørregaard Rasmussen (2014). *Idrottens værdier og kultur*. Århus. Kvan. Föreliggande artikel publiceras på idrottsforum.org med förlaget KVAN's tillstånd.

Min partner litar blint på sina rörelser till musikens fasta rytm, och ler med hela kroppen, kanske utan att själv veta det. Nu är det vi herrars tur att söka sig till mitten som i en medeltida ritual. Några bröstas sig som äkta hannar, andra är lite blygare i det annars så machoaktiga uttrycket. Jag klarar inte att uppfatta hur jag själv uttrycker mig med kroppen, men inser blott, på väg ut till min nya och leende partner, att lokalen är fylld med värme, men inte i den fysiska bemärkelsen.

Asger är här i ett och samma nu uppmärksam på gruppens energi, kontakten med den egna kroppsliga rytmen och inte minst glädjen över att dansa en enkel dans. Kanske är det just genom detta förtätade fokus, där Asger på en gång är både fysiskt, känslomässigt och socialt involverad, att han upplever värmen och den smittande glädjen. När Asger skriver att lokalen ”är fylld med värme, men inte i den fysiska bemärkelsen” kunde han kanske också skrivit ”men inte *enbart* i den fysiska bemärkelsen”. Asger berättar nämligen tydligt, att idrott är långt mer än enbart ”fysisk aktivitet”.

Det vet vi alla. Vi som lever i idrottens rum. Att det också är känslornas rum. När bollen är på banan och blodet susar i ådrorna, kan kampandan och aggressionens leksamma kraft få tag i en. Bullrande segerrop hörs när det görs mål, medan frustration, ilska eller bara sorg kan uppstå när något inte lyckas. Kanske känner vi också både stolthet och blyghet.

Stoltheten som gör att man på en bråkdel av en sekund växer och kan klara mycket mer än förr. Den sårbara känsligheten och pinsamma medvetenheten om kroppens synlighet som vi kan kämpa med när vi är i situationer där vi inte riktigt känner oss hemma. Glädjen däremot kan, om den får övertaget som hos Asger, strömma igenom kroppen. Så kan ögonblickets kraft få kropp och själ att bli ett, och självglömskan kan lysa i rummet, som hos barnet som går upp i sin lek. Och skapa värme i mer än en fysisk bemärkelse. Denna värme handlar kanske om det, som människor kan göra tillsammans. Om glädjens och hjärtats värme; den som kan få fram leken och får leendet att växa.

Det är alltså ett levande, upprymt och komplext rum. Idrottsrummet. Här är både deltagare och undervisare i bokstavligaste mening i rörelse även med deras känslomässiga processer, för kroppsliga aktiviteter med inneboende kvaliteter av kamp, dans, lek och fördjupning har en speciell drivkraft som aktiverar känslor (Bøje & Eichberg, 1997). Leken, dansen och kampen har existerat i alla samhällen i alla tider (Winther, 2009). Lek är nämligen, som också klassikern Huizinga betonar, äldre än kultur (Huizinga, 1963). Därför är de känslor vi ser i idrottens rum kanske också förbundna med både

universell, evolutionär, existentiell och biologisk dynamik (Bøje & Eichberg, 1997; Jack et al., 2014; Sedgewick, 2003; Winther, 2009, 2014).

I idrottens rum förväntas deltagarna inte att ha ett starkt känslodisciplinerat beteende – tvärtom så innebär idrottsundervisningen en möjlighet för barn och unga att genom känslöintryck och uttryck utveckla sin handlingskompetens, och därmed sin personliga kompetens (Rønholt & Peitersen, 2008).

I idrottsundervisningen förväntas därför en viss grad av lössläpphet och kaos, där känslor kan leva och leva starkt. Känslor kan bli både erkända, uttryckta, förlösta och förvandlade i idrottens helt unika och ändå tydligt avgränsade universum. Ett av syftena med denna artikel är därför också att på ett enkelt sätt redogöra för de grundläggande principer i en flerdimensionell förståelse av rörelse, som, sett i ljuset av artikelns tema, speciellt ger insikt i idrottsrummets känslomässiga vågor.

En sådan förståelse av rörelse har sin rot i en helhetsorienterad syn på kroppen.

## En flerdimensionell förståelse av rörelse

Kroppen kommer först. Den er nämligen enligt flera framstående teoretiker förbunden med vår medmänskliga existens, och framförallt barn lever, känner och upplever i hög grad genom kroppen (Engelsrud, 2006; Halprin, 2003; Merleau-Ponty, 1945/2006; Rønholt & Peitersen, 2008; Engel et al., 2006). Som undervisare krävs det därför stor medvetenhet, vakna ögon och relevanta redskap<sup>2</sup>, såväl ämnesmässiga som idrottspedagogiska och professionspersonliga, för att kunna arbeta med de många processer, som kommer fram i idrottens rum (Winther, 2012; Rønholt, 2006; Stelter, 1999).

Men processerna *är* där. Frågan är bara hur läraren avläser och uppfattar kroppens språk och hur han/hon handlar i relation till även den känslomässiga dimensionen i idrottsrummet. Å andra sidan kan idrottsundervisning med respekt för den existentiella kroppen och en flerdimensionell förståelse av rörelse öppna upp för många möjligheter. Här kan idrottsläraren utveckla kompetenser och en stark känsla för situationen för att kunna stödja de positiva utvecklingsprocesser, som ryms i undervisning i rörelse och inte minst i den fruktbara gemenskapen.

2 Det professionspersonliga definieras som en treklang bestående av den kroppsliga, personliga och professionella dimension i de professionellas kommunikation (Winther, 2012).

Rörelsepsykologi, som just tar utgångspunkt i denna helhetsorienterade syn på den mänskliga organismen, belyser speciellt hur och varför undervisning i rörelse kan ha både personligt och socialt utvecklande element (Winther, 2009). En flerdimensionell och rörelsepsykologiskt inspirerad förståelse av rörelse lägger vikt på att förstå samspelet mellan de

- mentala,
- psykiska,
- fysiska,
- känslomässiga,
- sociala,
- kulturella,
- och kanske spirituella

dimensionerna av kroppsligt lärande (Winther, 2007, 2009; Sabetti, 2001).

Varje rörelse och varje situation innehåller i princip flera kvaliteter och betydelsedimensioner, men det betyder inte, att individen i varje rörelse har *kontakt med dem*.

När dimensionerna som i Asgers berättelse stämmer av sig gentemot varandra, uppstår stor intensitet i rörelsen. Den tekniska nivån i dansen är nedtonad så att Asger inte ska använda energi till den fysiska aspekten av rörelsen. Därför har han utrymme till att vara i känslomässig kontakt. Han kan inte låta bli att "känna sig född" till att röra sig på detta nya sätt, utan att fastna i gamla mentala föreställningar om vad han normalt kan, vill eller vågar göra. Han blir smittad av kontakten och glädjen hos de andra, och upplever både män och kvinnor i den sociala rörelsedimensionen. Det är en självförstärkande process som gör att gemenskapskänslan växer.

Asger upplever intensitet och går i samma ögonblick nya vägar, vilket på sikt möjliggör positiv självutveckling.

Det flerdimensionella synsättet på rörelse kan också förklara hur det kan uppstå både personliga och mellanmänskliga konflikter när det uppstår rörelser i motsatta riktningar mellan de olika dimensionerna. De personer som i Asgers beskrivning uttrycker blygsel i situationen kan uppleva en konflikt mellan den fysiska rörelsen, rytmen i dansen, aktivitetens sociala krav, och sina egna känslomässiga tillstånd. Kanske är de i samma ögonblick fysiskt närvarande och psykiskt och känslomässigt frånvarande. Kanske upplever de ångest och vill helst stänga av och försvinna, samtidigt som dansen inbjuder till öppenhet och glädje.

I sådana situationer kan känslor vara en barriär för utveckling. Eller invitera till förändringsmöjligheter. I alla lärandesammanhang där kroppen

ingår kommer det nämligen också att finnas utmaningar, och därmed gränsöverskridande moment.

Eftersom just känslor och emotioner står i fokus i denna artikel, finns anledning att se närmare på detta fenomen.

För vad är känsla och vad är emotion?

## Skillnaden mellan känsla och emotion i en rörelsepsykologisk kontext

I många sammanhang görs ingen skillnad mellan begreppen känsla och emotion (Bjerg, 2004). I en energibaserad och rörelsepsykologisk kontext uppfattas känslor dock som en inre upplevd rörelse, med en bestämd riktning och intensitet, som ofta startar som en sinnesretning och därefter växer till en känsla (Sabetti, 2001; Reich, 1972; Lowen, 1990; Winther, 2009). Emotion kommer från samma språkliga stam som motion, alltså rörelse, underförstått i sinnet, en sinnesrörelse (Bjerg, 2004). Emotion beskrivs av Sabetti (1986) och Reich (1972) som en utåtriktad rörelse, *e-motion* (från Latin *ex*, out, *movere*, to move) och är därmed forbundet med känslomässiga *uttryck*, som t.ex. skratt, gråt och vredesuttryck (Sabetti, 1986; Lowen, 1990; 2006).

Idrottsrummet är därför fylld av sinnesretningar och känslor, men det är inte säkert att de uttrycks som emotioner. I Asgers berättelse är glädjen den allt överskuggande emotionen i rummet. Den uttrycks tydligt genom leenden och skratt, medan blygsel och rädsla nog upplevs och känns hos den enskilde, men endast uttrycks genom små kroppsspråkliga tecken, som endast avläses av den vakna undervisaren.

Det kan alltså finnas många känslotoner närvarande samtidigt. Det kan finnas en samstämmighet i rummet och samtidigt individuella känslotoner hos den enskilda deltagaren – och hos undervisaren. Dessa toner har sin rot i det som kallas grundläggande känslor.

## Lev starkt: Grundläggande känslor i idrotten

Det är djupt sett gott. Att man får lov att leva starkt, och det är ju det man gör. Det är inte det primitiva utan det existentiella som kommer till uttryck. Det är grundkänslorna, de energisystem som har gjort oss i stånd att överleva som art, som kommer ut. Nyfikenheten som leder



en vidare, glädjen att man lever och vreden, som är ett känslomässigt skydd (Claus Bøje, intervju i *Berlingske* 21/11 2008).

Människans grundläggande känslor är universella och trots kulturella skillnader kända för människor i hela världen. Det finns olika teorier om grundkänslor, men vanligtvis utgår man från fyra till sju grundkänslor. Känslor är en oundviklig del av livet och de är viktiga i varje människas liv, på samma sätt som de biologiskt sett har varit viktiga för människoartens överlevnad (Jack, 2014). Känslor är därför en djupt liggande kraft i alla människor. De har sitt eget liv. Populärt sagt är vi inte herre över våra känslor – liksom vi å andra sidan helst inte heller skall vara i deras makt. Vi kan lära känna deras kraft och vi kan lära oss att behärska dem. Vi kan nämligen vara mer eller mindre i *kontakt* med våra känslor. Känslorna är avgörande för vår förmåga att fungera i en gemenskap och kan, om vi är i kontakt med dem, också ses som en kompass, som kan guida oss genom livet.

Enligt rörelsepsykologiskt och kroppspsykologiskt tänkande finns det inga positiva och negativa känslor. Känslor *är*.

Känslor är också, som Bøje säger i citatet, *energi* och därmed djupast sett rörelse (Sabetti, 2001; Lowen, 1990, 2006). Alla grundkänslor har en livsviktig funktion, när man ser deras betydelse i en evolutionär och existentiell kontext.

Nu är ju idrottsrummet ingalunda ett terapeutiskt rum, men det har sitt eget väsen, sitt eget liv och sin egen dynamik. Och det är som tidigare nämnts också känslornas rum. Just genom idrottens speciella iscensättning skapas då och då en magisk värld, där vi kan leka med våra känslor, undersöka dem, uttrycka dem, frigöra energi och sätta oss själva på spel.

## Grundläggande känslors liv och funktion i idrotten

Inom åtskilliga psykologiska teorier finns det stor enighet om att människan har grundläggande känslor. I det följande fokuseras primärt på de grundkänslor, som kommer fram tydligt i idrotten. Denna syn på känslorna har primärt inspirerats av kroppspsykologisk och energetisk teori, men även ny biologisk forskning visar, att vi har just dessa grundläggande känslor (Jack et al., 2014).

Det är särskilt fyra grundkänslor, nämligen glädje, vrede, sorg och rädsla, som förekommer i idrottsrummet, antingen som emotioner eller känslor. De

kan förändra sig på ett ögonblick, liksom hela den känslomässiga paletten kan genomlevas på ett par minuter, oavsett om det handlar om barn eller världskända idrottsstjärnor.

Följande korta situation illustrerar en medveten lek med toner från känslopaletten. Här kan både vrede, rädsla och glädjens energi vara en nästan samstämmig kraft i en urgammal barnlek:

Barnen kan ”björnen sover” bra, och kan därför genomskåda vad som kommer att hända när björnen sover. Det är jag som är björnen ... ”... men man kan dock, men man kan dock, honom aldrig tro!” barnen sjunger nästan inte färdigt förrän de lämnar cirkeln. Jag utbryter i ett vrål, och det får dem till att skrika och jubla medan de springer i alla riktningar. Jag går brummande runt mellan dem, med utsträckta armar medan jag visar tänderna. De flyr ifrån mig när jag kommer i närheten. Jag kan se på många av dem, att de springer nästan så fort de kan för att inte bli fångad av björnen. Medan de springer tittar de leende och skrikande bakåt, för att se hur nära dem jag är. Jag springer i samma riktning runt i lokalen, vilket resulterar i att barnen till slut springer som en samlad grupp (Esrup, 2014).

I leken kan man leva och dö. Barnet kan fly eller närma sig den farliga björnens vrål, aggressiva kropp genom att tämja lekens lilla rädsla (Hui-zinga, 1963; Winther, 2007). I leken kan man alltså uttrycka många aspekter av livet, men låt oss nu se lite närmare på de grundläggande känslornas existentiella dynamik och funktion.

## Rädsla

Och under dagar som kom gjorde Ronja inget annat än aktade sig för det som var farligt och övade sig att inte vara rädd. Trilla i älven skulle hon akta sig för, hade Mattis sagt, därför skuttade hon med liv och lust på de hala stenarna vid älvkanten, där det brusade som allra värst. Inte kunde hon gå borta i skogen och akta sig för att trilla i älven. Skulle det vara någon nytta med det, så måste det ju ske vid forsarna och ingen annan stans. För att komma till forsarna måste hon klättra utför Mattisberget som tvärbrant stupade ner mot älven. På det sättet kunde hon också öva sig att inte vara rädd. Första gången var det svårt, då var

hon så rädd så att hon måste blunda. (Ur: Ronja Rövardotter av Astrid Lindgren, pp. 25-26).

Rädslan är livsviktig. Den berättar för oss att det hotar något farligt, oförutsett eller okänt. Det finns många former av rädsla, men som utgångspunkt kan man säga, att rädslans energi är snabb och uppåtriktad. Men rädslan kan också, som Lowen (1990) skriver, ha en förlamande effekt på själen. Den kan få kroppen att stelna och dra samman musklerna.

Känslan av rädsla har evolutionärt sett den basala funktionen att den gör människan i stånd till att förutse eller fly från farliga händelser för att söka en ny trygghet. Rädsla är dock också oundvikligt kopplat till personlig utveckling. Även för det lilla barnet är all utveckling, som i Astrid Lindgrens vidunderliga berättelse om Ronja Rövardotter, förbundet med förmågan både att lägga märke till, uppleva och övervinna rädslan och att ha mod att gå över hittills omöjliga gränser, för att därefter sätta nya. Rädsla har nämligen som alla andra känslor olika styrkor och nyanser. Den stora rädslan säger "*fight, flight or freeze*". Den säger "nej" och "låt mig komma undan", medan den lilla rädslan eller nervositeten säger "okänt farvatten", "ta dig i akt". Precis på toppen av vågen av bemästrandet av den lilla rädslan i idrottens rum ligger befrielse, seger och kanske även en oväntad glädje.

I det sammanhanget har också den norska forskaren Ellen Beate Sandseter (2006) satt fokus på rädslans nödvändiga evolutionära funktion. En av hennes poänger är, att just den spänningssökande och därmed skrämmande leken kan bidra till att utveckla viktiga överlevningsmekanismer hos barn.

I idrottsundervisning rör sig deltagarna ofta just precis i gränslandet mellan trygghet och rädsla. Också i redskapsorienterade aktiviteter krävs trygghet för att övervinna rädslan att bli skadad eller för att bokstavligen våga kasta sig ut i tomma luften. I dans kan rädslan handla om modet att våga uttrycka sig sinnligt och närvarande genom rörelse (Borghäll, 1990; Winther, 2009). Rädsla kan därför hänga samman med blyghet eller vara ett uttryck för ett sunt motstånd, som berättar att vi är på väg in i en förändring som kan vara utvecklande. I idrottens rum är rädsla och mod därför ofta varandras följeslagare.

I det följande är det en liten flicka, som bara behöver en hand för att kunna finna balansen mellan rädsla och mod:

Ska vi... jag blir avbruten i mina tankar av en mycket liten spinkig hand, som tar fatt i min. Handen verkade mycket målinriktad, lite fuktig och försiktig och en aning tillbakahållen. Jag tittar ner och ser en

liten flicka. Hon tittar på mig. Hennes ögon är intensiva, men med en försiktigt frågande blick: ”Jag vill gärna hålla dig i handen, okej?”. (...) Vi går till de andra barnen och jag börjar med leken, fortfarande med flickans hand i min. Jag känner att flickans hand ligger mer avspänd nu. Är hon lugn? Plötsligt släpper hon greppet om min hand. ... Hon rör sig omkring, in och ut mellan de andra barnen. Hon ler, då och då kommer ett litet ljud från henne. Hon tittar inte mer på mig (Egegaard, 2014).

Rädsla och mod kan ses både i små situationer och i vilda språng. Upplevelsen av att kunna utnyttja egna resurser, att övervinna personliga gränser och egen begränsande rädsla kan dock vara av personlighetsutvecklande karaktär (Stelter, 1999).

I idrotten såväl som i livet kan en gyllene regel kanske vara, att ju mer vi vågar se rädslan och vår egen sårbarhet i ögonen, ju bättre lär vi känna oss själva. Och ju större mod har vi, som Parding visar i nedanstående situation från parkour, att ge oss ut i det okända och möta befrielsen och segern på den andra sidan.

[...] Vi har gjort ett par förberedande övningar på fast underlag, där vi har testat hur långt vi verkligen kan hoppa. Denna distans ändras dock markant när jag står vid kanten av trappan. Försöker att inte tänka mer på vad som kan gå fel, och försöker att fokusera hela min uppmärksamhet på stången, som ska greppas tag i på den andra sidan. Jag står som förstenad på trappkanten och kan inte övertyga mig själv om att språnget faktiskt kan göras. Ju längre jag står där ju mer nervös blir jag. [...] Jag tittar mig omkring, jag känner luften och min kropp, men tankarna bara susar genom mitt huvud. Jag håller fast i stången och skall bara hoppa ca. två meter över trappkanten, men det är långt ner och jag vill landa på de betongklädda trappstegen ifall det inte lyckas att komma över. [...] Det går några sekunder, där tankarna flyger vidare genom huvudet, då märker jag att min kropp börjar röra på sig. [...] Jag klarar inte att titta ner. Känner bara att mina händer griper tag om den motsatta stången. Det tar ett ögonblick, och jag kan lättad hoppa över stången och komma på fast mark igen. Känslan är seger. Seger över trappan och den lite lösa stången, men framförallt över mig själv och min rädsla (Parding, 2008).

Det finns dock också en annan känsla som är förbunden med gränser. Nämligen vrede.

## Vrede

Vrede kan växla från irritation till djup vrede. Vreden kan vara varm, om den är intensiv och kommunikativ, men den kan också vara kall, cynisk, blind och farlig (Lowen, 2006, 1990). Vredens energi kan alltså vara förbunden med antingen en våldsam och destruktiv eller en sund gränssättande kraft (Lowen, 1995; Sabetti, 2001; Young, 2006).

Vreden hjälper människan att känna och sätta gränser. Med vreden kan vi säga till och säga ifrån – *och nej!* Med vredens kraft kan människan försvara sig. Och om det är nödvändigt kämpa för sitt eget eller andras liv.

Vreden finns oftast närvarande med olika nyanser och även olika utvecklingsmöjligheter i idrottens rum. Det är den sunda kvaliteten i aggressionens kraft, som oftast är närvarande som drivkraft för kampen i idrottsrummet. En sådan kraft blir synlig utan verklig ilska. Kraftfulla rörelser, styrketest, tävlingslekar, bollspel, kampekar och förmågan att stå pall eller att sätta sig själv på prov med respekt för en annan, kan ge deltagarna kontakt med sitt inre centrum och ”hara” och därigenom med aggressionens vitala kraft (Bøje & Eichberg, 1997; Bonde, 1989).

Idrottsaktiviteter som aktiverar aggressionens utvecklingsmöjlighet kan egendomligt nog också upplevas som trygghetsskapande.

Brottningsleken är så fysiskt kompakt att rummet blir mycket litet. Ett rum fullt med tillrop, armar, ben, ryggar, kroppar och svett. Vi kämpar och ramlar och allt vänds upp och ner. Händer och fötter letar på golvet efter fäste. Ett ögonblick lyckas det för mig. Tempot blir lägre. Jag klarar precis att orientera mig och känner att jag har kontroll, sen märker jag att jag har blivit kastat ner på golvet. Även om jag spjärnar emot så glider mina händer och fötter över golvet och jag blir knuffad åt sidan. Vi är lika stora och använder båda hela vår vikt mot varandra för att kämpa emot.

Sammanhanget är OK, vi känner varandra, vilket ger trygghet.

Trots kampens allvar är det fortfarande på lek. Inlevelsen är total.

Jag har inte knuffat någon, ingen har knuffat mig (Gitte).

Just kraften, som finns i tävling, bollspel och kampekar, kan också i hög grad användas som ett pedagogiskt redskap i arbetet med sårbara, tysta och tillbakadragna barn. I nedanstående berättelse beskriver en idrottslärare hur han med respekt för ett barns rädsla och gränser stödjer en positiv självutveckling genom att ge barnet möjlighet att brottas, använda sin kraft, att stå pall – och att komma fram.

Zsuep är en av de lite tysta killarna i en av kampekarna, och jag kan se, att han är lite osäker i situationen. Jag bestämmer mig dock för att försöka att göra upplevelsen riktigt rolig för honom. Vi ska knuffa varandra och försöka få varandra omkull. Det skulle ju absolut inte fungera om jag använde min fulla kraft, men jag går in och leker att jag är stor och stark, och jag knuffar till honom lite grann, men jag låter mig också ramla ner när han knuffar. Han skrattar, han tycker det är roligt. Jag känner att han använder alla krafter för att välla mig. Hans skratt avbryts endast av häftiga inandningar. Det är en stor bedrift för honom att välla omkull mig, och jag kan se att hans självförtroende vid denna övning har blivit mycket tydligare (Sigvad, 2014).

Agresso betyder faktiskt etymologiskt sett *ad* och *gradi* (step). Agresso betyder därför precis ”to move forward” (Sabetti, 1986). Denna kraft kan alltså i idrottspedagogiska kontexter användas till att träna ”här står jag”, ”jag vågar kämpa” och ”jag vågar gå fram”.

Idrottsrummet kan dock också användas till att möta och bemästra reella känslor. Även när känslor i förbindelse med sorg träder fram.

## Sorg

Albert kastar sig direkt över bollen, och tycker att den är hans. I början blir Pi sur, och ropar efter mig, ”hey, han tar bollen själv”. Men Albert uppmärksammar det och går fram till Pi, och säger: ”Du får lov att börja”. Det leder till att Pi, som nästan började gråta, nu visar ett leende och är glad igen (Sigvad, 2014).

Vrede blandat med början till gråt kan ofta hos ett barn på ett ögonblick ändras till utåtvändhet och glädje.

Sorg kan vara förknippat med djupa existentiella processer. Grundkänslan sorg har dock även en mildare ton, nämligen det som på engelska heter

*sadness* och som kanske på danska kan översättas med *ked-af-det-hed* och på svenska med *ledsenhet*. Den kan, som hos Pi vara mer situativ och flyktig.

Sorgen är som de andra grundläggande känslorna en oundviklig del av människans liv. Den existentiella sorgen är förbunden med anknytning, tillit og kärlek. Sorgen ses vid kriser, förlust eller sviket förtroende (Sabetti, 1986; Lowen, 2006). Sorgen handlar om att släppa – ”letting go”, och här är gråt och tårar det förlösande emotionella uttrycket. Sorgen eller ledsenheten är normalt inte så framträdande som glädjen i idrottens rum, men kan finnas där i situationer där det är något viktigt som står på spel – antingen i gränsövervinnande processer på det personliga planet eller i tävlingar där två lag spelar mot varandra. Sorgen är förbunden med mjukhet, men att vara mjuk eller sårbar är inte detsamma som att vara svag (Sabetti, 1986). I både dans och kampkonst som t.ex. tai-chi och aikido ses mjukhet däremot som en viktig kvalitet, som i kombination med kraften ger en vid repertoar av uttryck och optimalt skydd. Kontakt och förtrogenhet med sorgen som grundkänsla kan därför också vara ett viktigt utvecklingsvillkor i idrotten, såväl som i livet.

De olika grundläggande känslorna är således nära förbundna med varandra och ibland är de närvarande i samma ögonblick.

Vi kan då också gråta av glädje.

## Glädje

Leenden och skratt finns som emotionella uttryck hos människor i alla kulturer – och vi kan både gråta, hoppa och skratta av glädje. Glädjen säger ja. Den ger, tar emot och räcker ut. Speciellt barn är ofta i sin lek öppna för att uttrycka den spontana och befriande känslan av glädje (Lowen, 1995). Rörelseglädjen är en av de mest basala drivkrafterna i leken (Sutton-Smith, 1997).

Glädjen kan i idrottsundervisningen, som vi har sett hos Asger, upplevas som en lätt, varm känsla, som strömmar igenom och öppnar upp kroppen. Även om glädjen kan kännas lätt, kan den också vara djup, berörande och överväldigande. Kineserna menar även att glädjen i bokstavlig mening bor i hjärtat (Sabetti, 1986).

Glädjen är idrottens livsnerv. Idrott, rörelse och speciellt lekfulla aktiviteter stimulerar spontanitet, kreativitet och rörelseglädje. Glädjen kan vara samhörighetsskapande, befriande och förlösande. Den kan bidra till att ska-

pa anknytning och bekräftelse. Glädjen kan öppna upp för den bubblande känslan av gemenskap och även bjuda in kärleken.

Här är det en lärare, som berättar.

I rörelserummet [...] eleverna njuter av det fria rummet de har omkring sig och tumlar runt, de tar in luften/golvet/världen med hela kroppen och jag kan se att de upplever världen inifrån. Bullret är våldsamt och överväldigande. Det är fullt av glädje, energin i rummet är intensiv och tät. Vi börjar direkt. Ingen tid att förlora. Fokus.

Jag älskar det!! Jag tänder på musiken. Ögonkontakt, leenden och fokuserad uppmärksamhet snurrar i rummet mellan Oss. ... Så kör vi!!!

De är mina, jag är deras.

Allt är möjligt. Vi är förbundna med varandra med osynliga trådar av värme och närhet. Vi rör oss som en stor levande organism. Allt sägs och känns helt öppet med kroppen, ansiktet och ögonen. Det skjuter små ögonkast omkring, ackompanjerad av tunga, sega moves. ”Såg du mig nu? Jaaaaa, det gjorde jag!!” energin flödar varmt. Vi har det riktigt roligt tillsammans.

Sin Palabras. Jag älskar att vara lärare.

Jag vét att jag gör dem gott i detta ögonblick (Lone).

## Kärlek och gemenskap

Det finns én känsla, som nästan aldrig finns med i teorier om grundläggande känslor. Kanske för att det är den största och mest obegripliga. Nämligen kärleken. Att älska. I idrottens rum är det inte nödvändigtvis den personifierade kärleken, som ibland finns i magiska ögonblick. Det är en upplevelse av en medmänsklig kärlek eller berördhet. Kärleken ligger i hjärtat av alla de andra känslorna och kärleken är enligt energetisk teori livets kärna (Young, 2006; Sabetti, 1986). På tyska kommer ordet Liebe (kärlek) och leben (leva) från samma rot. Själva ordet Leib (kropp) kommer från samma ordstam, liv (Sabetti, 1986). Det engelska ordet *love* stammar också från tyskan och är dessutom förbunden med det gammaltyska ordet *liubi*, som betyder glädje. I ett kroppspsykologiskt perspektiv uppfattas kärleken som den starkaste och mest elementära mänskliga känslan (Young, 2006).

Och i alla kulturer är kärleken förbunden med hjärtat (ibid.).



Dette är bara ett litet exempel på att kroppsligheten, glädjen, livskraften och kärleken är förbundna med varandra. Därför är värme i idrottens rum så mycket mer än fysisk aktivitet. Det är en intensiv träning i det gemensamt mänskliga och allt det som gör livet värt att leva.

Just därför har idrottslärare en unik möjlighet och ett stort ansvar för att stötta positiva utvecklingsprocesser. Det kräver dock att de, som Lone, är i kontakt med och klarar av att rymma både sina egna och deltagarnas känslor och kan avläsa, uppleva och förstå kroppens språk (Andersen Kjær, 2012; Winther, 2012; Berg & Thilo, 2012).

För också känslor smittar och skapar resonans och gemenskap.

När Lone i det ovanstående skriver att hon älskar att vara lärare, har hon smittats av barnens öppenhet och de av hennes kärleksfulla energi.

De skapar i detta ögonblick ett av de enastående, oförglömliga och utvecklande ögonblick av gemenskap, som kännetecknar idrottens rum.

Som hon så vackert skriver: "De är mina, jag är deras."

Lone visar i det ovanstående en förmåga att både kunna vara närvarande och rymma egna känslor i undervisningssituationen. Det kan dock också vara en utmaning, vilket nästa situation visar. I båda processer kan begreppet professionspersonlig kompetens vara relevant.

## Professionspersonlig ledningskompetens – med kroppen som klangbotten

Ovanstående är från en undervisningssituation som vikarie i idrott på ett gymnasium. Två 3.g klasser, enbart pojkar. Jag blev enormt utmanad och testad till det yttersta. Det fanns ingen respekt, ingen förståelse, bara förödmjukande ramsor, én bjöd mig till och med på date. Jag kände mig så svag och pressad, men jag reagerade ändå inte genom att dra mig tillbaka. Jag gick fram, sträckte på mig, markerade, och svarade nonchalant tillbaka på de kommentarer, som hela tiden flög genom luften ("Jeanette", 2013).

Samtliga lärare som hittills har porträtterats i artikeln, har kunnat rymma och använda sina egna känslor som en väsentlig motiverande faktor i mötet med barnen. Jeanettes upplevelser visar en situation där hon har känt sig pressad och har upplevt att hon inte klarade av att bemästra både sig själv och situationen.

Alla situationer kan förstås i ljuset av begreppet *professionspersonlig ledningskompetens* (Winther, 2012). Den professionspersonliga ledningskompetensen handlar om att sätta ökat fokus på *kroppen* som klangbotten i ledarskap och professionell kommunikation.<sup>3</sup>

*Den professionspersonliga ledningskompetensen* kan definieras som en kombination av:

- **Egenkontakt:** Kontakt med den egna kroppen och personliga känslor, förmåga att vara fokuserad och närvarande, förmåga att ha hjärtat med och samtidigt behålla ett professionellt fokus och en privat gräns.
- **Avläsa kommunikation och förmåga till kontakt:** Förmåga att se, lyssna, känna och uppmärksamma. Förmåga att avläsa både den verbala och den kroppsliga kommunikationen. Förmåga att skapa tillit i kontakt med andra. Förmåga att stå ut med och lösa konflikter.
- **Ledarskap över grupp eller situation:** Professionell överblick, utstrålning, centrering, klart ledarskap över grupp eller situation. Förmåga att ta över eller ha grepp om ett rum med en sund och kroppsligt förankrad auktoritet (Winther, 2012, p. 80).

Professionspersonlig ledningskompetens handlar om träning att som professionell först och främst kunna vara i känslomässig kontakt med sin egen kropp som klangbotten för att kunna avläsa och känna den andre/de andra i en klar professionell kommunikation. Här är det viktigt, att den professionelle har kontakt med sin egen kropp och samtidigt är avgränsad och kan ”vara i kontakt med sig själv” (Andersen Kjær, 2012; Winther, 2012).

Att avläsa kommunikation och förmågan till kontakt handlar om kompetensen att både kunna *se, avläsa, lyssna och vara i rörelse*, så att den professionelle kan reagera kompetent, närvarande och effektivt på både verbala och icke-verbala processer. Just denna förmåga att avläsa och kontakta de uttalade sinnliga ord eller känslor och emotioner i idrottsrummet, kan bidra till att undervisningen berör och ledningen blir kompetent. Ledarskap över en grupp eller i en situation kräver dessutom kompetensen att träda fram och inta ett rum, och rent bokstavligt både kunna ge och ta plats. Även här har den kroppsliga energin, utstrålningen och kommunikationen stor betydelse. Den enskildes utmaningar med professionspersonlig ledningskompetens kan vara utgångspunkt för många år av professionspersonlig träning,

3 Boken *Kroppens språk i professionell praxis* (Winther, 2012) innehåller också praktiska riktlinjer för hur denna kompetens kan tränas genom både kroppsliga övningar, feedback, handledning och introspektion (självreflektion).

utveckling och mognande. Man kan som professionell liksom Jeanette möta många mellanmännsliga hinder på sin väg och ändå aldrig utveckla sig, om dessa hinder inte också fungerar som läromästare (Winther, 2012). Den professionspersonliga utvecklingen kan därför starta på den studerandes första dag på en kurs och avrundas när han eller hon avslutar sitt arbetsliv. Därför kan den professionspersonliga ledningskompetensen också inkluderas i alla praktikperioder i utbildningarna.

## Avslutande reflektioner

Min förhoppning är att denna artikel har gett en betydande insikt i de grundläggande känslornas liv och funktion, som ett överallt närvarande fenomen i idrottsundervisningen. Som jag har visat, lever de hos både barn, ungdomar och lärare. Grundkänslorna är alltid närvarande med varierande intensitet. Eftersom de både känns och uttrycks som antingen hinder eller positiv och kanske nödvändig möjlighet till egen utveckling, är det kanske också viktigt att ge dem större utrymme i idrottsutbildningarna.

I det här sammanhanget kommer det att vara nödvändigt att öka betydelsen av att undervisaren genom insikt i de grundläggande känslornas evolutionära funktion kan stödja den enskilda elevens lärandeprocesser och utvecklingspotential och samtidigt kan skapa den unika atmosfär av gemenskap som kännetecknar idrottens rum.

Därför är det viktigt, att undervisaren också har kunskap om och är kapabel att utveckla sin egen professionspersonliga ledningskompetens. Den kan nämligen vara en kunskapsgivande förutsättning för att kunna arbeta med de många oliksidiga, livgivande och tidvis krävande känslomässiga processer, som idrottsämnet också innehåller.

Här kan en flerdimensionell förståelse av rörelse ge möjlighet till både insikt och kompetens.

För idrott är så mycket mer än fysisk aktivitet.

När vi talar om kroppen, får vi också sätta den i rörelse.

Och bli berörda.

Idrott är också känslornas rum.

Take care.

## Referenser

- Andersen Kjær, T. (2012). Mennesker taler først med kroppen. I: H. Winther, *Kroppens sprog i professionel praksis – kontakt, nærvær, lederskab og personlig kommunikation*. København: Billesø & Baltzer.
- Berg, M. & Thilo, T. (2012). At blive kastet for de sultne løver. I: H. Winther, *Kroppens sprog i professionel praksis – kontakt, nærvær, lederskab og personlig kommunikation*. København: Billesø & Baltzer.
- Bjerg, J. (2004). *GADs psykologi leksikon*. København: G.E.C. Gads forlag.
- Bonde, H. (1989). *Judo – den milde vej*. Valby: Borgen.
- Borghäll, J. (1990). *Pædagogik for forrykte*. Roskilde: Roas.
- Bøje, C. (2008). I: *Berlingske Tidende*. 2008-11-21.
- Bøje, C. & Eichberg, H. (1997). *Idrætspsykologien mellem krop og kultur*. Vejle: DGI. (pp. 29-40)
- Dads, M. & Hart, S. (2001). *Doing Practitioner Research Differently*. London & New York: Routledge & Falmer.
- Engel, L., Rønholdt, H., Svendler Nielsen, C. & Winther, H. (Eds.) *Bevægelsens Poetik*. København: Museum Tusculanum & Institut for Idræt.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er KROPP?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Estrup, S. (2014). Virksomhedsprojekt om børn og leg. København: Institut for Idræt og Ernæring, KU.
- Groundwater-Smith, S., Mitchell, J., Mockler, N., Ponte, P., & Rönnerman, K. (2013). *Facilitating Practitioner Research: Developing Transformational Partnerships*. London & New York: Routledge.
- Halprin, D. (2003). *The Expressive Body in Life, Art, and Therapy: Working With Movement, Metaphor, and Meaning*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Huizinga, J. (1963). *Homo ludens*. København: Gyldendal. (pp. 9-23)
- Jack, R.E., Garrod, O.G.B. & Schyns, P.G. (2014). Dynamic facial expressions of emotion transmit an evolving hierarchy of signals over time. *Current Biology*, 24 (2). (pp. 187-192)
- Jarvis, P. (1999). *The Practitioner Researcher. Developing Theory from Practice*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Lindgren, A. (1981). *Ronja Rövardotter*. Stockholm: Rabén & Sjögren. (pp. 25-26)
- Lowen, A. (1990). *The spirituality of the body*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Lowen, A. (1995). *Joy. The surrender to the Body and to Life*. Penguin Compass.
- Lowen, A. (2006). *The Language of the Body. Physical Dynamics of Character Structure*. Alachua: Bioenergetic Press.
- Marlock, G. & Weiss, H. *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart /New York: Schattauer.
- Merleau-Ponty, M. (1945/2006). *Phenomenology of perception*. London and New York: Routledge Classics.
- Reich, W. (1972). *Character Analysis*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

- Rønholt, H. & Peitersen, B. (2008). *Idrætsundervisning*. København: Museum Tusculanum.
- Sabetti, S. (1986). *Wholeness principle*. Sherman Oaks: Life Energy Media.
- Sabetti, S. & Freligh, L. (Eds.) (2001). *Life energy process. Forms – dynamics – principles*. München: Life Energy Media.
- Sandseter, E.B.H. & Kennair, E.B.O. (2011). Children's Risky Play from an Evolutionary Perspective: The Anti-Phobic of Thrilling Experiences. *Evolutionary Psychology* www.epjournal.net 2011, 9 (2). (pp. 257-284)
- Sedgwick, E. (2003). *Touching Feeling: Affect, Pedagogy, Performativity*. London: Duke University Press.
- Sigvard, S. (2014). Bachelor projekt om børn og vilde lege. København: Institut for Idræt og Ernæring, KU.
- Stelter, R. (1999). *Med kroppen i centrum*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Sutton-Smith, B. (1997). *The ambiguity of play*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. London, ON: The Althouse Press.
- Winther, H. & Svendler Nielsen, S. (2014). *Embodiment in Education*. Projektbeskrivelse. Upubliceret.
- Winther, H. (2007). Til glæden – om legens universelle sprog. I: Winther, H. m.fl. *Fodfæste og himmelkys*. Højbjerg: Hovedland. (pp. 186-200)
- Winther, H. (2008). Kropsbasis – bevægelsesundervisningens flerdimensionelle fundament. I: H. Rønholt & B. Peitersen. *Idrætsundervisning*. København: Museum Tusculanum. (pp. 227-241)
- Winther, H. (2009). *Bevægelsespsykologi – Kroppens sprog og bevægelsens psykologi med udgangspunkt i danseterapiformen Dansergia*. Ph.d. Afhandling. København: Institut for Idræt, Københavns Universitet. Akademisk online.
- Winther, H. (2012). *Kroppens sprog i professionel praksis – kontakt, nærvær, lederskab og personlig kommunikation*. København: Billesø & Baltzer.
- Winther, H. (2013). Praktikerforskning. I: L. Friis Thing & L. Ottesen (Eds.). *Metoder i idrætsforskning*. København: Munksgaard. (pp. 156-174)
- Winther, H. (2014). Lev stærk – om grundfølelser i idrættens rum. I: B. Borg Høj, I. Maibom & T. Nørregaard Rasmussen. *Idrættens værdier og kultur*. Århus: Kvan. (pp. 44-61)
- Young, C. (2006). Das Herz, seine Gefühle und Symptome. I: G. Marlock & H. Weiss. *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart /New York: Schattauer.